

## 第30回ヘルスカウンセリング学会大会のお知らせ

\*日程：2023年9月23日（土）・9月24日（日）

\*開催方法：オンライン開催のみ（Zoom 使用）

\*大会テーマ：「ヘルスレジリエンスを高める SAT パワー  
—自らの課題を解決し、健康な生き方へ」

\*大会に先立って、9月23日 10：00～11：30 運営会員による通常総会が行われます。

### \*プログラム

9月23日：13：00～ 開会式

13：15～ 基調講演（宗像恒次学会会長）

「ヘルスレジリエンスを高める SAT パワー  
—自らの課題を解決し、健康な生き方へ」

14：45～ シンポジウムⅠ

「現在の社会情勢の中で SAT をどのように活かしているか」

16：30～ 懇親会 第1部：宗像恒次会長を囲んで

第2部：ナイトトーク

9月24日：10：00～ 一般演題発表（口頭発表）

13：00～ シンポジウムⅡ

「自らの課題を解決し、健康な生き方へ」

15：10～ 意見交換会

16：00～ 閉会式

\*学会大会申し込みフォーム（入金後お申し込みください）

<https://forms.gle/Aoc7geLDJaAuQ5XQ6>

\*学会大会申し込み QR コード

\*大会チラシは[こちら](#) 



詳しくは学会ホームページをご覧ください⇒ <http://www.healthcounseling.org>

## 「ナイトトーク」のご案内



横地 裕（学会理事）

あなたはヘルスカウンセリングとどうつきあっていきたいですか？

昨秋、学会理事に就任しました横地裕（よこちひろし）です。2008年に宗像恒次先生と出会い、2016年まで8年間、学会ホームページの制作・運営に関わらせていただきました。

学会員になる前、保健指導事業に関わっていた私は、傾聴技能研修を受け聴くことの難しさを痛感していました。「指導じゃないんだよ、相手の気持ちを聴き、その奥のニードを知ることで行動変容を導くんだ。知りたくないかい。ホームページを創るために必要なら、私が直接教えるよ。」。そんな宗像先生の言葉が、私を突き動かし、ベーシック研修に参加。なんとか寄り添って聴け、テープ審査に合格できたことがきっかけで、SATの魅力にどんどん惹かれ、当時3コースあった研修コースを、1年間で一気に受講しました。資格もいくつか取って、自分のまわりの人たちに教えたいと思いました。それでスーパーバイザー研修を受けながら学び得たことを、自分のホームページやブログ、SNSで発信するとともに、「一億総カウンセラー」の実現を夢見て、2012年から地域でソーシャルスキルの勉強会を開き、啓発活動を続けています。

学会大会も今回で30回。会員数が減少してきている現状ですが、ヘルスカウンセリングの灯をともし続けるため、いま一度、学会員の皆さまとともにヘルスカウンセリングを広めることで日本を元気にし、世界中が愛に包まれたらいいなと願っています。

理事になりたての私ですが、今大会の大会実行委員長を仰せつかりました。学会のために皆様の智慧を結集し、一緒に歩んでいきたいと思っています。そこで、1日目の懇親会終了後のナイトトークで、学会員である皆様の想いを聴いてみたいのです。

きっと、研修受講をきっかけに学会員になられた方が多いのではないかと思います。

- あなたにとって、ヘルスカウンセリング学会はどんな存在でしょうか？
- 学会になにを期待しますか？
- 学会員としてどんな社会貢献をしてみたいですか？

第29回大会がご縁で、学会員の有志の方数名からの熱い思いもうかがっています。いま、理事の仲間たちで、ヘルスカウンセリングを広く一般に知ってもらえるような、ミニセミナーのWeb開催も企画しています。そこに、皆様にも入っていただき、それぞれの得意分野を発信したりするのもいいかもしれません。翌2日目の一般演題で、私の15年間の活動や思いも、更に共有できたらと考えています。

学会員と学会とが手を携え、共に豊かになる。学会の更なる発展のスタートの日を一緒に創ってみませんか？

# SAT光イメージストレスマネジメント法 と

## 家族ストレスマネジメント法

矢島京子

最近のSATイメージ療法では、光イメージを多用しています。我々は可視光線に守られていると安心できるということがわかっています。その両脇にある紫外線と赤外線は、身体にとって好ましくありません。紫外線はやけどをしてしまいますし、赤外線は燃えてしまいます。その中にある500～600nmの波長を持つ光線、例えば黄金色、クリーム色、黄色、ピンク色、オレンジ色、キラキラ光るグリーン、スカイブルーなどがそれに当たります。この光イメージを使ったイメージワークを1つ紹介いたします。この方法は、光に包まれていい気持ちの自分になると、どんな自分になるか？という問いの答えに現在使っている大目標が出てきます。

そしてまた、家族に対してストレスを感じた時、光イメージと代理顔表象を用いたマネジメント法です。私達は周りの刺激で、身体に違和感や感覚が生じますが、これは扁桃体記憶である潜在記憶（胎内記憶）が自動的にフラッシュバックを起こしています。また、ストレスがあると、活性酸素や炎症性サイトカインや抗核抗体ができることにより、キメラ細胞付近を攻撃する為、違和感や冷えや痛みの症状が起きるのです。これを放っておくと、免疫反応が起こり、慢性炎症や慢性疼痛の原因となります。更には組織障害の段階へと進み変形や動脈硬化や腫瘍になる可能性があります。

本シートは、気になる家族（友人でもOK）を思い出した時に生じる身体感覚を、光イメージを用いたり緊張（違和感）の部位のキメラ細胞を代理顔表象化して、症状を軽くして、ストレスを軽減し、その家族（友人）に対してどのような行動を取っていくか、自己決定するためのシートです。

誰にでもキメラ細胞は存在し、身体に違和感や症状を出さない人はいません。今までに代理顔表象化したことがない方でも、簡単にできますので、チャレンジしてみたいはいかがでしょうか？

また、代理顔表象を何度も見て頻回刺激することで、脳神経活動パターンのシナプス結合を促しますので、何度も見ると、自分の気持ちに変化が出て、行動も変わってきます。自己カウンセリングでも良いですし、家族や友人に対して使うことも可能です。

今回出てきたキメラの代理顔表象は、自分との関係を明らかにしたり、自分の身体のどこの一部になっているのか、明確化するという事はしませんが、興味のある方は、ご自身でイメージワークしてみたいはいかがでしょうか？昨今の技法は、カウンセリングを勉強しておられない一般の方でも、理論さえ把握できれば、抵抗無くスーッと入っていくことができます。

皆さんも是非チャレンジしてみてくださいね。

（2011年と2012年に使用していたシートです）

# SAT光イメージストレスマネジメント法

©宗像恒次

① 最近気になっていることは何ですか？

② それをストレス度で表すと、100%が最大として何%ですか？

 %

③ MRI検査は水分子の水素の原子核を見ている。オーロラは遊離した電子という素粒子を見ている。あなたを構成する60兆の細胞から10の29乗個の原子、更には原子核へ、そして素粒子のような粒子の存在に、あなたがなるとイメージしてください。

あなたの素粒子は、黄金色、黄色、クリーム色、グリーン色、オレンジ色、ピンク色、スカイブルー色のうち、どの光イメージに守られるといいですか？（光イメージ表から選んでもOK）

黄金色、黄色、クリーム色、グリーン色、オレンジ色、ピンク色、スカイブルー色

④ その色の光イメージで包まれるとどんな気持ちになりますか？

安心する 気持ちがいい 落ち着く 自信がつく 穏やか その他（ ）

⑤ では、今のストレス度を表すと、何%になりますか？（ストレス度が30%以下になりましたか？  
ならない場合は、光を変更したり、他の色を追加して30%以下に調整してください）

 %

⑥ ④の気持ちになると、どんな自分になりますか？（複数可）

1. 前向きに積極的な自分 2. 自分の思いや気持ちを素直に伝える自分 3. 穏やかな自分  
4. 自分に自信のある自分 5. 明るい自分 6. その他（ ）

⑦ その自分で、①の気になることで、今日からでも具体的にできることは何ですか？  
考えないでひらめきでお応えください。



## 家族ストレスマネジメント法

©宗像恒次 2012

Q1. (目と閉じてください) 気になる家族を思い出すと、頭、肩、のど、胸、背中、お腹、手足など、どこが身体的に緊張したり違和感が出ますか？また、そのストレス度 (MAX=100%) は、何%ですか？

頭、肩、のど、胸、背中、お腹、手足、その他 ( ) ストレス度 %

Q2. その方は、あなたの身体にいるキメラ細胞の持ち主か、あるいはその投影と思われます。その緊張する体の部分にどのような暖色系の色〔黄金色・黄色・クリーム色・白い光色・グリーン色・ピンク色・オレンジ色・スカイブルー色〕の中から選ぶ〔複数可〕の光で包まれると、「あったかい、明るい・広い・やわらかい・気持ちがいい・安心する・元気が出る」のうちどのような身体イメージになりますか？

身体イメージ：あったかい、明るい・広い・やわらかい・気持ちがいい・安心する・元気が出る

Q3. ではその身体イメージを感じていると、どのような顔表情の映像が浮かびますか？瞬間浮かぶその人の表情や人柄はどうですか？(笑顔・穏やか・頼りになる・前向き・明るい・元気・やさしい) などどのような感じですか？ひらめきで、下記の欄に教えてください。また今気づいた顔の表情を持つ方を象徴できるものは、代理顔表象リストの中の何番に似ていますか？適切なものを選び、下記に番号を記入してください。

表情：(笑顔・穏やか・頼りになる・前向き・明るい・元気・やさしい)  
(⇒代理顔表象リスト No. )

Q4. では、その代理顔表象を見ていると、ストレス度は何%になりますか？ %

Q5. Q1 の気になる人について、どのように感じたり、また考えたりするようになりますか？

変化した

感じ方

考え方

Q6. Q1 の気になる人に対して、これからどのような行動をとっていきますか？  
考えないでひらめきでお答えください。

--

# 会員からのメッセージ ①

## 『森羅万象』

田中琴美



はじめまして。長野県安曇野市在住の田中琴美です。

今年も体温を上回る酷暑ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

夏といえば怪談…ということで、私が小学生の時に体験した、不思議なお話をご紹介します。

それはとても寒い日。私を可愛がってくれた祖父が老衰で亡くなり、残った家の片付けのため、週末を利用して帰省していた時のこと。

なかなか片付かない部屋にため息をつきながら、移動の疲れもあり早々に就寝した。どれくらい寝ただろう。突然目が覚めた。たぶん草木も眠る丑三つ時…。すぐ横では母と妹の寝息が聞こえる。「うるさいなあ。起きてしもたやん」「〇〇ちゃんと〇〇ちゃん、明日何して遊ぶねんやろ。月曜日、話入れるかなあ。」そんなことを考えていると、ますます目が冴えてくる。特に尿意を感じたわけでもないが、トイレに行こうかどうしようか…。冬の京都はとても寒くて布団から出るのを躊躇する。

思い切って上半身を起こした…。その時、目の端に何かが入った。本能的にヤバイ！と直感し、目だけゆっくり動かす。瞬間、凍りついた、鼓動が速くなり、鼓膜がドクンドクンと脈打つ。全身の毛穴が開き、汗が噴き出した。旅立ったはずの祖父が炬燵に入り座っているではないか。祖父の目はどこを見ているわけでもなく、炬燵で暖をとるように座っている。私は動けなかった。普通ではない光景に完全に思考が止まった。

数秒なのか、数分なのか時間の感覚もないまま。祖父らしきものは次の瞬間、霧のような靄と共に粒状に散乱した。ふわ〜っとではなく、まさに勢いよく散乱した。私も飛び上がるように布団へと潜り込んだ。隙間ができないよう布団を握りしめて丸まった。冷や汗が！しかも流れる程に大量に！！パニックだった。あまりの緊張からか、いつの間にか眠っていた。

朝を迎えた。夢だったのかもしれない…混乱してまとまりがつかず、誰にも言えなかった。

以上が私の怖くて不思議な体験だが、あれから40年。科学の飛躍的發展により、今まで解明されていなかった物質まで観測、計測されている。SAT療法でおなじみの素粒子の存在は、私のこの不思議体験を納得させるのに大いに役に立った。

最小単位である量子（素粒子や光子）の世界について研究する量子力学では、量子は波と粒子、両方の性質を、しかも同時に持ち、予測不能な動きがあることを（二重スリット実験という科学実験によって）確認されている。目で見ることも出来ず、想像することもできないが、確かに存在しているという事実だけがある…もう訳が分からない！！（目で見える心霊現象の方が簡単では？）

量子にはさらに訳の解らない特徴もあり、壁をすり抜けたり、光より速い速度で移動したり、何も無いところにも現れる…（いっそのこと心霊現象と言って欲しい！）私の頭では到底、理解できないが、科学が証明した「なんでもあり」のそれを知ると、不思議体験もなんとなく自然なことのように思えてくる。

生物には脳内やその他の場所で生体光子（バイオフォトン）が発生しているとの研究成果が報告されている。肉体（細胞）が消滅しても、思考は光子として留まっていたのかもしれない。虫の知らせや偶然が重なる、意思疎通等、ちょっとスピリチュアルに感じる現象も、「なんでもあり」の量子なら…。そう考えると怖いどころかワクワクする。祖父の不思議体験からそんな想像（妄想？）を膨らませてしまった。

森羅万象には、人間の想像を超える不思議なものが沢山ある。特に見えない世界について全てが解明されるのは、まだもう少し先のこと。常に頭と心を柔らかくして、新たな発見と何十年後の答え合わせを楽しみにしている。

## 会員からのメッセージ ②

### 『読みかけの本』の読書感想文 シズカナオニワ 萩名子



2023年1月末の交通事故での頭部外傷、今はほぼ半年後。

半年間の気づきと学びはさまざまであるけれども、その中で出会った本がある。

ノーマン・ドイジ著「脳はいかに治癒をもたらすか」紀伊國屋書店（2016）。だいぶ前に出版されていた本である。実はまだ読みかけ。

この本と出会ったのは、脳機能の調整のために参加したフェルデンクライスメソッドのワークショップ会場となったオフィスで、本棚に置いてあった。

そもそもSATセラピーで行動が変化するのは、情報が伝わる脳の神経回路が従来とは別の経路を辿るということだと思っているけど、「脳はいかに治癒をもたらすか」の中には運動をすることによって、体性神経系の筋肉、関節、腱の感覚受容器がキャッチした情報をアップデートし、脳がそれを新たな情報として受け取ることによって、日常的に使わなくなった部分を再度使えるようにし身体運動の偏りがとれていく、つまりは、刺激をすることによって脳は変化していき、運動の自由度を上げていく、そういう感じだろう。

おやおや適当なことを言っているよ、と思われる方にひとつお断りをしたいのは、冒頭にも書いたように、この本はまだ読みかけなのである。そして、自分の脳も育成の途上なのである。

交通事故の衝撃で、脳の機能が外からはわからない程度かもしれないが、一時的にはかなり、今も微妙に変化を感じる状態で、この本に書いてあることはリアル感を持って読める。まあ、脳の機能が変化したおかげさまで、自分の脳はまだ育成の途上だったのだ、今後いつまでも育成の途上であるのだ、つまりは、ずっと読みかけの本のままなのだ、と、気づくことができた。

#神経可塑性 #MTBI

## 編集後記

溶けてしまいそうな日が続いている。本来は寝坊な私が5時台に起床、犬の散歩に。我が家のワンコは面白い。どうやら家を出る前から今日の散歩のコースを決めているらしい。右に曲がる時は道路の右側を歩き、左に曲がる時は道路の左を歩く。だから2日続けて同じコースを歩かない。私が散歩に連れて行ってもらってる感じ。今日はどこまで歩くのやら。（矢島）

ひょっとして、はじめて「ぴあ」に投稿したかも（笑）

ゆるゆる生活続けていきます（めめ）

暑さ続きでお疲れの方もいらっしゃるかもしれませんが。9月の学会大会で、全国の「ぴあ」の皆様とご一緒できることを楽しみに夏を乗り切っていきましょう（まき）

### ■メルマガ「ぴあ」編集発行■

めるまががかり（矢島京子・萩名子・長野真紀）

編集部員、お手伝い、ゲストライター募集中。

ご寄稿いつでも大歓迎です。ご連絡は下記、矢島京子までお願いします。

kyoko-kodomonokokoro@nifty.com

